

災害に伴う恐れ、恐怖、悲しみは、過去の未解決な情動のフラッシュバックを引きおこし、思い込みやパニックから歪んだ認知と行動の悪循環に入りやすい。

そこで、以下の SAT トラウマ回避イメージ法を、自分自身で自己カウンセリングするとか、ボランティアや興味のある周りの人に読んでもらって手伝ってもらい実施してみよう。自分がラクになるだけでなく、自己成長(自分の矛盾する感情がより少なくなること)し、自分の生きる意味がわかるようになるだろう。

NPO 法人ヘルスカウンセリング学会長 宗像恒次

現在の自分自信度 % (max=100%)

- Q1 . トラウマの光景の時間から、時間が過去にもどされ、**トラウマの光景が無条件に回避されるには**、黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色の暖色系のうち、どの光イメージ(複数可)に守られているといいですか？ ひらめきでお答えください。そして目をつぶり、その希望する光に守られて、過去に戻した時間から具体的な映像化をすすめてください。(映像を作って安心しましたか?)

(光イメージ) 黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色・(その他) (複数可)

- Q2 . 次に**自分の力で回避するには**、時間が過去にもどされ、黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色の暖色系のうち、どの光イメージ(複数可)で守られると、その光景を回避できますか？ まずどのくらい時間を戻せばいいですか？ そしてその光イメージに守られていると、どのような行動をとっていますか？ ひらめいた方法を具体的に映像化してください。(映像を作って満足しましたか?)

(光イメージ) 黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色・(その他) (複数可)

- Q3 . 実際は、その光景が回避できなかった訳ですが、トラウマの後、黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色の暖色系のうち、どの光イメージ(複数可)に守られていると、心や魂が救われますか、ひらめいた方法を映像化してください。(映像を作ってよい感情になりましたか?)

- Q4 . では条件がどうであれ、開き直って、自分の力でなんとしてでもそのトラウマの後の心の傷をどうすれば克服できますか？ ひらめいた方法を映像化してください。(映像を作って自信のある自分になりましたか?)

- Q5 . Q4 の映像化するような自分があり、それをその後 Q4 でしたような行動をいつも実行していると、どのような自分になっていますか？

(今の自分の自信度は何% (80%以上にする) になりますか?)

1 . 前向きに積極的な自分 2 . 自分の思いや気持ちを素直に伝える自分 3 . 穏やかな自分

4 . 自分に自信のある自分 5 . 明るい自分 6 . その他(具体的に) 自分自信度 %

- Q6 . ではそのような自分になるには、下記のどのような中目標 小目標を設定すればいいですか？該当する中目標りすとからひらめきで**3つ**選び、それぞれを80%以上の実行自信度となる小目標にして下さい。するとストレス度は何% (30%未満にする) になりますか？

	中目標リスト	小目標 (そのためには何をすればいいかを例を参考にひらめきで目標をたてる)	実行自信度 (80%以上にする)
1	マイナスの感情を脇に置き、しばらく様子を見る	まずは深呼吸する。思い込みかもしれないと思い、嫌な気持ちを誰かに話し、確信しないですばらく様子見をする。あるいはその練習をしてみる (その他 )	%
2	だれかに自分の気持ちを聞いてもらう	アドバイスは求めないで、話だけ聞いてくれる人を探し、とりあえず話してみる (その他 )	%
3	毎日おだやかな気持ちで過ごす工夫をする	自然に触れたり、好きなことをする時間をこれまでより増やしてみる (その他 )	%
4	極端なストレス環境から離れる	その環境を離れるとどういう気持ちになるか想像してみる。ストレス環境から離れる時間を意識的につくる。あるいは距離化する計画をたててみる (その他 )	%
5	信頼のできる人と付き合う	信頼のできそうな人を思い起こし、その人とのつながりの仕方を見つける (その他 )	%
6	「私はこう思う、こう感じる」と「私表現」で伝える	認められようと主張するのではなく、とりあえず「私はこう思う」と言ってみる。あるいは自分の言えそうな相手に「私表現」の練習をしてみる (その他 )	%
7	周りの強い反応にすぐ反応しない	まずは深呼吸をしてみる。状況判断にワテンボおき、穏やかな気持ちになってから対処する。それまでは待つ (その他 )	%
8	細かいことにとらわれすぎない	まず深呼吸する。「よくやったよ」と自分を許す心の声を作る。「まあいいか」という言葉を10回以上声に出す。自分の好きなことをみつけ、それを愉しむ時間を増やす (その他 )	%
9	とりあえず行動してみて、あとから考えるようにする	考えずひらめきを大事にし、ひらめいた行動でとりあえず進めてみて、自分のしたいことかどうかを確かめる (その他 )	%
10	自分と同じものを相手に求めない	人は千差万別と思う。自分と違う人がいることを認める。とりあえず「まあいいか」という心の声を10回以上声に出す (その他 )	%
11	人によっては発言をそのまま受けとらず、割り引いて聞く	まず深呼吸をする。あまり生真面目に聞かない。人によっては意識的に割り引いて聞く練習をする (その他 )	%
12	周りの人に感謝し気持ちを伝える	相手の人のよいところを探す。機会を見つけて感謝をメモや手紙に書いてみる (その他 )	%
13	相手の気質に応じた対応を身につける	遺伝的気質を学ぶ。相手の遺伝的気質の行動限界を理解したり、悲しみに共感する (その他 )	%
14	自分の思いにあまりこだわらない	意見を言わず、その場から「スーッ」と離れる。自分の好きな他のことを意識的に考えたり、行動する (その他 )	%
15	手紙やメールなどで自分の思いを伝える	察しを求めず、自分の思いをとりあえず伝えることが必要と思う。意識して相手にメールやメモで言いたいことを伝えてみる (その他 )	%
16	できること、できないことを見極める	何ができるか、何ができないかを考えてみる。相手を許す心を持つ。相手の悲しさに共感する。「まあいいか」と10回以上声に出す (その他 )	%
17	自分の思いを周りに伝える	察しを求めない。伝えなければいけないという意識を持つ。思いを伝えられる人から伝える練習をする。外の世界も自分の世界の一部と思う (その他 )	%
18	意識的に相手と距離を置く	察して勝手に行動しないで、自分が察したことがしてほしいかどうかを相手に確認する。相手から離れる時間を意識的につくる。あるいは距離化する計画をたててみる (その他 )	%
19	いやなことはとりあえず断る	まずは「すみません」と言う練習をし、次に「私表現」で都合の悪いことを伝える練習をする (その他 )	%
20	周りに協力してもらって進める	自分の許容範囲を現実的に検討してみる。自分の問題を本気で相談してみる。無理なら手伝ってもらえるか話したり、頼んでみる練習をしてみる (その他 )	%
21	思いついたことをすぐ実行せず、現実点検しながらする	決意した時と、行動する時を意識して時間的にズラし、冷却期間を設ける。異なる意見を持つ人の意見を聞く (その他 )	%
22	好きなこと、楽しいことをする	何をしていると自分は本当に愉しいかに気づき、それを生活の中心にすえるよう努力する (その他 )	%
23	いろいろな人と交流する	閉じこもらないで、気の合う人から付き合う。趣味を共有できる人から付き合う。上手に「私表現」のできることを練習する (その他 )	%
24	自分の大切な人が、どうしたら満足するか、幸せになるかを考える時間を増やす	憂するには、そのことを考える時間を設ける必要があると意識する。一日のうちで、いつ考えるか時間を決める (その他 )	%